

餐桌选择 + 社交连接影响心血管健康

中南大学湘雅二医院团队国际期刊研究引关注

本报讯 (记者 王璐 通讯员 肖宜超) 食用油选植物的还是动物的? 独处太久会不会影响身体健康? 这些日常小事, 其实都藏着心血管健康的密码。近日, 中南大学湘雅二医院陈章玲教授团队在周胜华教授指导下, 连续在国际权威期刊发表高水平研究, 用科学数据揭示了生活方式对心血管代谢健康的多维影响, 为大家的日常健康管理提供了清晰的行动指南。

在饮食选择上, 团队的研究给出了明确答案。陈章玲教授作为第一作者, 在欧洲糖尿病学会官方旗舰期刊《糖尿病学》(Diabetologia) 发表的研究发现, 脂肪的

“出身”比总量更关键。像橄榄油、菜籽油以及坚果中含有的植物来源单不饱和脂肪酸, 能降低约 13% 的 2 型糖尿病风险; 而动物脂肪中的单不饱和脂肪酸, 反而会使患病风险增加约 34%。

这意味着, 日常烹饪时用植物性油脂替代动物油、反式脂肪, 或是用坚果代替部分油炸零食, 都能帮我们更好地防控糖尿病风险。但要注意, 若反过来用动物脂肪替代饱和脂肪酸或精制碳水, 可能会适得其反, 让健康风险上升。该研究为大家的餐桌脂肪选择提供了可直接落地的科学建议。

除了饮食, 社交状态对健康的

影响也不容忽视。陈章玲教授作为最后通讯作者, 在《国际外科学杂志》(International Journal of Surgery) 发表的研究首次在大规模人群中证实, 社交隔离和孤独感不只是心理问题, 还会直接威胁骨骼和心血管健康。数据显示, 社交隔离会使骨代谢疾病风险上升 18%, 孤独感则会让这一风险增加 25%, 尤其在有遗传易感因素的人群中, 这种影响更明显。

研究团队解释, 长期独处和孤独可能会激活身体的慢性应激反应, 导致皮质醇水平升高, 引发持续的低度炎症, 进而干扰骨骼代谢平衡, 同时对心血管代谢健康产生潜在危害。这也解释了为什么有些独居老人更容易

出现骨质疏松、高血压等问题。

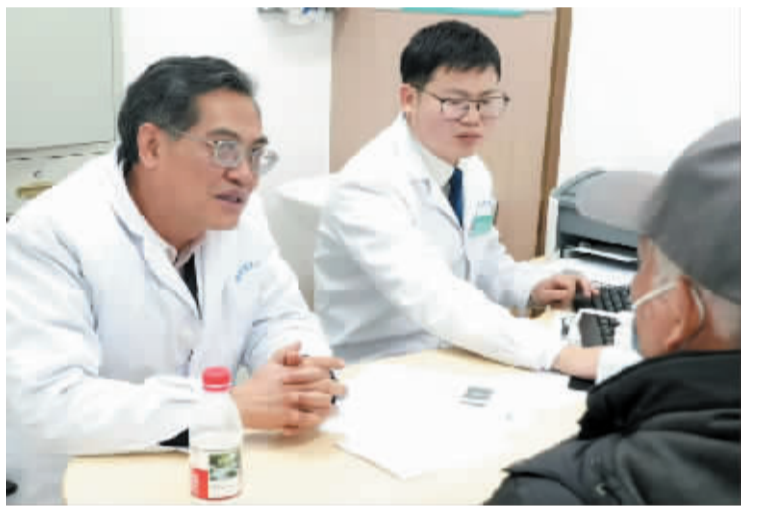
这两项研究共同构建了一个全新的健康认知: “餐桌上的选择”和“生活中的社会连接”, 都会通过炎症和内分泌通路影响身体的代谢稳态, 进而左右心血管代谢疾病的发生风险。因此, 心血管疾病的防治不能只靠吃药打针, 更要兼顾营养搭配、心理调节和社交互动的综合管理。

据悉, 陈章玲教授团队近期还与美国、荷兰、韩国等国的科研团队合作, 在《糖尿病护理》《美国临床营养学》《美国心脏病学会杂志·亚洲版》等多个国际权威期刊发表系列研究, 持续深耕生活方式与心血管代谢健康领域, 为大众健康保驾护航。

专家团义诊送健康

近日, 中南大学湘雅三医院泌尿外科团队赴株洲市三三一医院开展“U 医公益行”义诊。活动涵盖专家义诊、公益手术、学术交流、护理查房四大板块, 为群众提供泌尿疾病诊疗服务, 也为基层医护带来前沿理念。

通讯员 宋楚乔 摄影报道



■发现

药物或能逆转阿尔茨海默病进程

近日, 美国科学家们的突破性发现揭示了大脑能量供应失衡可能是阿尔茨海默病恶化的关键因素, 这一发现为逆转疾病进程打开了新的大门。

在过去的一个多世纪里, 针对阿尔茨海默病的研究大多集中在预防或延缓病程, 鲜有尝试逆转已经造成的损伤。现在, 这一现状可能会有所改变。

研究团队利用小鼠模型和人类患者脑组织发现, 阿尔茨海默病患者的大脑难以维持一种名为

NAD+ 的关键细胞能量分子的正常水平。这一发现让科学家们意识到, 恢复 NAD+ 的平衡或许能够逆转疾病进程。研究团队研发的药物 P7C3-A20 能够有效恢复这一平衡, 令人振奋的是, 在晚期阶段, 经过治疗的小鼠不仅修复了受损的脑组织, 甚至完全恢复了记忆和认知功能。

这项研究不仅展示了药物在逆转阿尔茨海默病方面的潜力, 还为今后的治疗方向提供了新的思路。团队强调, P7C3-A20

不同于市场上常见的 NAD+ 补充剂, 后者可能导致体内 NAD+ 水平异常升高, 增加癌症风险。而 P7C3-A20 是一种精准调控药物, 能够帮助细胞在压力下维持 NAD+ 平衡, 避免不必要的风险。

这一发现为阿尔茨海默病的治疗提供了新的可能性, 改变了以往以“延缓衰退”为目标的思路, 转而关注“功能恢复”。阿尔茨海默病的治疗或许不再是遥不可及的梦想, 而是有望通过科学的力量重新书写未来。

(搜狐网)

■健康新知

新型成像系统可区分癌细胞与健康细胞

美国密歇根州立大学科学家研发出一种新型拉曼成像系统, 能通过检测附着于肿瘤的纳米粒子所发出的极微弱信号, 有效区分癌变与健康细胞, 有望推动癌症早期诊断。相关成果发表于新一期《光学》杂志。

该系统专为捕捉表面增强拉曼散射 (SERS) 纳米粒子的微弱信号而设计。这些纳米粒子可特异性结合肿瘤标志物, 系统通过读取其拉曼信号, 自动标示出可能含有肿瘤组织的区域。

新系统能快速区分癌细胞与健康细胞, 灵敏度显著提升, 可检测到强度仅为同类商用系统 1/4 的拉曼信号。尽管它暂时无法取代病理学方法, 但可作为快速筛查工具, 加速诊断流程, 实现肿瘤更早发现、减少诊断延误。

该系统的灵敏度提升, 源于将可调波长的扫描源激光器与超灵敏探测器——超导纳米线单光子探测器 (SNSPD) 相结合。SNSPD 使用能检测单光子的超导纳米线, 可在低背景噪声下高速捕获极微弱光信号。SERS 纳米粒

子表面涂覆透明质酸, 能与肿瘤细胞表面蛋白结合。初步实验显示, 系统灵敏度可达飞秒级别。

随后, 团队在培养的乳腺癌细胞、小鼠肿瘤组织及健康组织样本中对该系统进行了检验, 结果显示, 肿瘤样本中 SERS 信号高度集中, 健康组织中则仅检测到极低背景信号, 体现了系统的高灵敏度与可靠的鉴别能力。此外, 通过更换靶向分子, 该方法也可拓展至其他癌症类型。

(科技日报, 刘霞/文)

■给您提个醒

拉肚子=急性胃肠炎? “黑便”需警惕消化道出血

腹泻是常见消化道症状, 其最为常见的病因就是急性胃肠炎——由病毒(如诺如病毒、轮状病毒)、细菌(如沙门氏菌、大肠杆菌)或毒素引起的胃肠道黏膜急性炎症。那是不是一拉肚子就表示得了急性胃肠炎呢?

“医生, 给我开点吊针吧, 我得了急性胃肠炎, 拉肚子厉害得哟, 都没怎么吃东西。”近日, 家住长沙市青园街道的刘爷爷一脸虚弱地来到社区卫生服务中心, 向医生提出请求。

长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)派驻该中心的医疗专家团队负责人刘晓清安抚了刘爷爷的情绪后详细询问情况。

老人说起, 两天前在外就餐喝了酒, 之后就开始拉肚子, 拉得他浑身乏力。

得知老人大便颜色呈黑色, 刘晓清顿时警惕起来: 黑便很有可能是上消化道出血的表现, 出血的原因考虑消化性溃疡、胃肠道肿瘤、食管胃底静脉曲张等, 建议老人立即上转至长沙市第三医院消化内科, 通过胃镜检查明确出血原因。经过医疗集团转诊绿色通道, 刘爷爷顺利完成了胃镜检查, 结果显示十二指肠溃疡球部出血。

好在就医及时, 经过科学有效的治疗后, 刘爷爷的消化道出血得到控制, 腹泻停止, 大便逐渐恢复正常。

刘晓清介绍, 消化性溃疡通常指的是发生于胃和十二指肠的溃疡, 典型的消化性溃疡常伴有明显的临床特征, 即慢性、周期性、节律性腹痛, 但不是所有的消化性溃疡都会出现上述症状。老年人、长期服用阿司匹林等非甾体类抗炎药的人群, 有相当一部分在发生消化性溃疡时无明显腹痛, 以出血、穿孔等并发症为首表现。

因此, 一旦出现黑便, 应警惕消化性溃疡的可能, 及时完善内镜检查明确诊断, 及时治疗。

(通讯员 杨雅琪)